CIRCLEGLIDE™
by LEG MAGIC®

Exercices pour le haut du corps & manuel d’instructions

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

ATTENTION

VOUS ET D'AUTRES PERSONNES POUVEZ ÊTRE GRAVEMENT BLESSÉS SI VOUS NE TENEZ PAS COMPTE DES AVERTISSEMENTS INSCRITS SUR L'APPAREIL ET DANS CE GUIDE.

1. Avant de commencer ce programme d'exercices ou tout autre programme, consultez votre médecin. Votre médecin doit vous aider à déterminer la plage de fréquence cardiaque cible adaptée à votre âge et à votre condition physique. Certains exercices ou certains types d'appareils ne sont pas adaptés à tous. C'est notamment le cas des personnes de plus de 35 ans, des femmes enceintes ou des personnes ayant déjà des problèmes de santé ou des troubles de l'équilibre. **Si vous suivez un traitement médical pouvant affecter votre fréquence cardiaque,** demandez-conseil à votre médecin.

2. Commencez doucement et augmentez raisonnablement. Même si vous êtes un grand sportif, commencez par l'entraînement de base et familiarisez-vous avec l'ensemble des exercices avant de passer à un entraînement et à des exercices plus poussés. Pour de meilleurs résultats, faites tous les exercices à un rythme lent et contrôlé.

3. N'allez pas au-delà de vos possibilités avec ce programme d'exercices ou tout autre programme. Soyez à l'écoute de votre corps et répondez aux réactions qu'il peut avoir. Vous devez apprendre à distinguer une "bonne" douleur, telle que la fatigue, d'une « mauvaise » douleur qui fait mal. **Si vous ressentez une douleur dans la poitrine ou si votre poitrine se serre, si vos battements cardiaques sont irréguliers, si vous avez des vertiges, des nausées ou si vous êtes essoufflé, arrêtez immédiatement les exercices et consultez votre médecin.**

4. Échauffez-vous avant de commencer un programme d'exercices en faisant 5 à 10 minutes d'exercices aérobiques modérés, tels que la marche, suivis d'étirements ou suivez les conseils d'échauffement de la page 12 du mode d'emploi du Circle Glide™.

5. Avant CHAQUE utilisation, assurez-vous que l'appareil est en parfait état de fonctionnement. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il présente des signes d'usure tels que des bandes effilochées ou usées. Le non-respect de ces instructions pourrait résulter en des blessures graves ou la mort.

6. Montez et descendez de l'appareil AVEC PRÉCAUTION

7. N'utilisez cet appareil qu'aux fins indiquées dans ce manuel. Ne modifiez pas l'appareil et n'ajoutez aucun accessoire non recommandé par le fabricant.

8. Laissez un grand espace libre autour de l'appareil. Il est important d'éloigner les enfants, les animaux domestiques, les meubles et autres objets de l'appareil lorsque vous l'utilisez. Vous devez laisser un espace libre d'au moins 3 pieds (1 pied = 30.48 cm) de chaque côté de l'appareil.

9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous effectuez les exercices. Les vêtements que vous portez doivent être confortables, légers et doivent vous laisser une certaine liberté de mouvement. Portez des chaussures de sport confortables et avec semelles antidérapantes, telles que des chaussures de course à pied ou d'aérobic.

10. Respirez naturellement, ne retenez jamais votre respiration pendant un exercice. Évitez le surentraînement, vous devez être en mesure de tenir une conversation pendant vos exercices.

11. Étirez-vous après une séance d'exercices en faisant 5 à 10 minutes d'exercices modérés tels que la marche , suivis d'étirements, ou suivez les conseils d'étirement de la page 12 du mode d'emploi du Circle Glide™..

12. CET APPAREIL NE DOIT PAS ÊTRE UTILISÉ PAR DES ENFANTS. Pour éviter toute blessure, gardez cet appareil et tout autre appareil de fitness hors de portée des enfants. Suivez ces règles simples :

- veillez à ce que les enfants n'aient pas accès à la pièce dans laquelle votre appareil est rangé
- Placez votre appareil dans une pièce pouvant être fermée à clé.
- Regardez où vos enfants se trouvent lorsque vous faites vos exercices.
- Si vous avez des enfants en bas âge, ne faites pas vos exercices avec des écouteurs dans les oreilles.
- Expliquez à vos enfants les dangers que représente cet appareil.

13. Les personnes handicapées ou invalides doivent obtenir une autorisation médicale pour utiliser cet appareil et ne doivent l'utiliser que sous surveillance.

14. Cet appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

15. N'approchez pas vos mains, vos pieds ou tout objet de l'appareil lorsqu'il est utilisé par d'autres personnes. Veillez à ne pas pincer vos doigts ou vos mains dans les parties mobiles lorsque vous utilisez ou réglez l'appareil.

16. Avant de commencer votre séance d'entraînement du haut du corps, vous devez retirer le tube support et attacher les poignées d'appui sur les repose-pieds en suivant les instructions des pages 4 à 6 de ce guide.

17. Pour éviter que l'appareil bascule et blesse quelqu'un, installez-le et utilisez-le sur une surface stable et plane et suivez les instructions de la page 18 à 26 de ce

manuel, concernant les exercices. Si vous ne suivez pas ces instructions, vous risquez de vous blesser ou de vous tuer.

18. Cet appareil est conçu et fabriqué POUR UN USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT. Il ne doit PAS être utilisé dans des locaux commerciaux, y compris et non limités aux clubs de remise en forme et aux centres de fitness. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures graves ou la mort.

19. Lorsque vous vous mettez en position pour effectuer les exercices d'entraînement du haut du corps utilisant les poignées d'appui, placez une main à la fois sur les poignées d'appui. Faites des mouvements lents car les poignées d'appui ont bougent lorsque vous placez sur l'appareil ou que vous le quittez. Pour quitter l'appareil, stoppez le mouvement des poignées d'appui et enlevez une main après l'autre. Le non-respect de ces instructions peut entraîner une blessure grave ou la mort.

20. Maintenez une bonne posture pendant tous les exercices, les mains serrant fermement les poignées d'appui. Laissez les deux mains sur les poignées d'appui pendant toute la durée des exercices. Si vous êtes fatigué ou si vous perdez l'équilibre, arrêtez immédiatement l'exercice et descendez prudemment de l'appareil. Le non-respect de ces instructions peut entraîner une blessure grave ou la mort.

21. Gardez une serviette à portée de main pour essuyer la transpiration qui peut avoir coulé sur les poignées d'appui, car si les poignées deviennent glissantes, vous risquez de perdre prise ou de glisser, ce qui pourrait entraîner une blessure grave ou la mort.

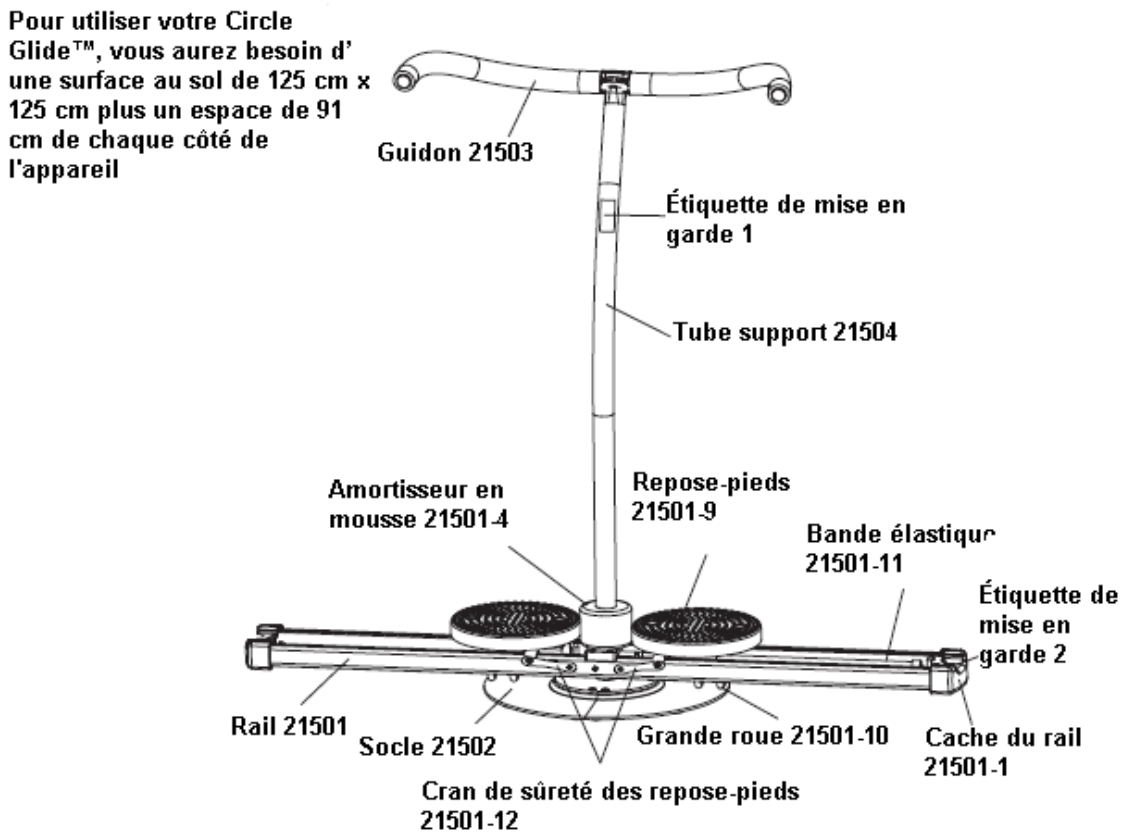
22. Ne faites pas vos exercices pieds nus, en chaussettes ou en bas, car vos pieds risquent de glisser sur le sol, ce qui entraînerait une blessure grave ou la mort.

ÉLÉMENTS POUR LE HAUT DU CORPS – INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Veuillez suivre les instructions ci-dessous et sur la page suivante pour fixer les accessoires pour le haut du corps sur le Circle Glide™.

ÉTAPE 1 – retirer le tube support

a) Faites glisser l'amortisseur en mousse en haut du tube support.
b) Tirez la poignée de dégagement rapide vers l'extérieur jusqu'à ce qu'elle s'ouvre
Remarque : Si le repose-pied gêne l'ouverture de la poignée de dégagement rapide, tournez le rail jusqu'à ce que le repose-pied ne gêne plus l'ouverture.
c) Appuyez sur le bouton situé juste en-dessous du raccord entre le tube support et le rail et tirez le tube support vers le haut tout en retenant le bouton.


Pour utiliser votre Circle Glide™, vous aurez besoin d' une surface au sol de 125 cm x 125 cm plus un espace de 91 cm de chaque côté de l'appareil
Guidon 21503
Étiquette de mise en garde 1
Tube support 21504
Amortisseur en mousse 21501-4
Repose-pieds 21501-9
Bande élastique 21501-11
Étiquette de mise en garde 2
Rail 21501
Socle 21502
Grande roue 21501-10
Cache du rail 21501-1
Cran de sûreté des repose-pieds 21501-12

ÉTAPE 2 - Remplacer les bandes de résistance

Retirer les anciennes bandes de résistance

a) Assurez-vous d'avoir retiré les pattes de blocage des repose-pieds. Pour ce faire, reportez-vous à la page 9 de votre mode d'emploi Circle Glide™, dans la section Pattes de blocage des repose-pieds.

b) Retirez les bandes de résistance de votre appareil en les détachant des crochets situés aux deux extrémités du rail.

c) Faites glisser les deux repose-pieds vers les extrémités extérieures du rail.

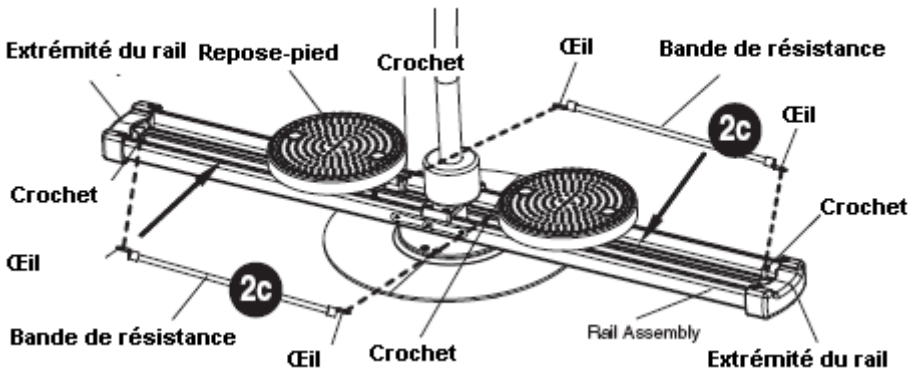
d) Détachez les bandes de résistance des crochets situés sous chaque repose-pied.

Remettre les bandes de résistance

a) Attachez l'œil d'une des bandes de résistance au crochet situé sous le repose-pied. Posez le reste de la bande de résistance dans le rail et sous le centre du rail et du repose-pied opposé.

b) Répétez ce geste avec la seconde bande de résistance et le repose-pied opposé.

c) Tirez les deux extrémités des deux bandes de résistance qui ne sont pas attachées, vers l'extérieur. Cela permettra de tirer les repose-pieds vers le centre de l'appareil. Tout en saisissant les deux bandes de résistance, attachez l'œil de la bande de résistance, fixée sur le repose-pied droit, sur le crochet situé à l'extrémité du rail gauche. Attachez ensuite l'œil de la bande de résistance, fixée sur le repose-pied gauche, sur le crochet situé à l'extrémité du rail droit. (Reportez-vous à la fig. 2c ci-dessous)



ATTENTION

Assurez-vous toujours que les deux extrémités des bandes de résistance sont bien attachées aux crochets avant de commencer les exercices. Le non-respect de ces instructions peut entraîner une blessure grave ou la mort.

ÉTAPE 3 – Fixer les poignées d'appui

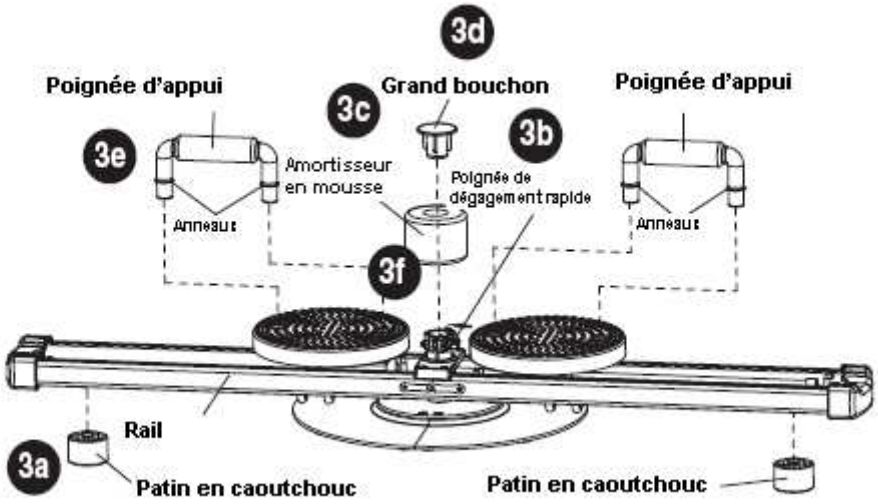
a) Tournez le rail en plaçant le socle sur le côté. Insérez les patins en caoutchouc dans les trous situés près des extrémités du rail. Posez l'appareil verticalement.

b) Poussez la poignée de dégagement rapide jusqu'à ce qu'elle soit serrée.

c) Placez la grande extrémité ouverte de l'amortisseur en mousse vers le bas sur la poignée de dégagement rapide.

d) Placez le grand bouchon dans la petite extrémité ouverte de l'amortisseur en mousse.

e) Faites glisser les poignées d'appui dans les trous situés sur les repose-pieds en veillant à ce qu'elles s'insèrent jusqu'aux anneaux situés sur les poignées.



LE MONTAGE EST TERMINÉ
VOUS POUVEZ COMMENCER VOS EXERCICES.

SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT DU HAUT DU CORPS

Commencez votre séance d'entraînement par un échauffement. Reportez-vous à la section d'échauffement sur la page 12 du mode d'emploi du Circle Glide™.

Répétez 8 à 20 fois les exercices de chaque série. Sélectionnez le nombre de séries adapté à votre niveau de fitness :

***Débutant** : 1 série de chaque exercice*
***Intermédiaire** : 2 séries de chaque exercice*
***Avancé :** 3 séries de chaque exercice*

Terminez votre séance d'entraînement par des étirements. Reportez-vous à la section Retour au calme et étirements sur la page 12 du mode d'emploi du Circle Glide™.

***PERFECT PUSH-UP** (poignées rotatives pour réaliser des pompes parfaites)*

Agenouillez-vous derrière le rail. Les coudes tendus, placez une main sur chaque poignée d'appui et serrez-les fermement. Écartez les poignées d'appui de la largeur de vos épaules. Tendez une jambe en arrière en position de pompe et pliez l'autre genou sur le sol. Voir FIG. 1a. Pour une position plus poussée, tendez les deux jambes en arrière.

Fléchissez lentement les coudes et approchez votre poitrine du rail. Voir FIG. 1b. Maintenez cette position et faites lentement pivoter le rail de 45° d'un côté.* Voir FIG 1c. Marquez un temps d'arrêt à la fin de la rotation. Faites ensuite pivoter le rail vers le centre et appuyez sur vos bras pour revenir en position de départ.

Répétez cet exercice 8 à 15 fois en alternant les côtés. Une pompe avec rotation à droite et une à gauche équivalent à une répétition.

Gardez le dos droit et contractez les muscles abdominaux tout au long de l'exercice. Ne laissez pas le bas de votre dos s'affaisser ou se cambrer. Maintenez les poignées d'appui dans la même position du début à la fin et évitez de les faire glisser vers

l'intérieur ou vers l'extérieur. Ne vous penchez pas en avant ou en arrière sur les poignées d'appui.

**Pour permettre au rail de pivoter, retirez les patins en caoutchouc pour réaliser cet exercice.*

Cet exercice cible la poitrine, les épaules, l'arrière du bras et les muscles abdominaux.

ÉCARTEMENT LATÉRAL DES BRAS

Agenouillez-vous derrière le rail. Les coudes tendus, placez une main sur chaque poignée d'appui et serrez-les fermement. Placez les poignées d'appui de façon à ce qu'elles soient en contact avec les butées intérieures du rail. Tendez une jambe en arrière en position de pompe et pliez l'autre genou sur le sol. Voir FIG. 2 a. Pour une position plus poussée, tendez les deux jambes en arrière. En gardant les coudes légèrement fléchis, écartez lentement vos bras et faites glisser les poignées d'appui vers l'extérieur jusqu'à ce qu'elles touchent les butées extérieures du rail. Voir FIG. 2b. Marquez un temps d'arrêt à la fin du mouvement. Puis faites-glisser vos bras en position de départ.

Répétez 8 à 15 fois cet exercice.

Gardez le dos droit et contractez les muscles abdominaux tout au long de l'exercice. Ne laissez pas le bas de votre dos s'affaisser ou se cambrer. Maintenez une vitesse de mouvement constante tout au long de l'exercice. Évitez de cogner les poignées d'appui contre les butées intérieures ou extérieures du rail.

Cet exercice cible la poitrine, les épaules et les muscles abdominaux.

TRACTION DES TRICEPS

Agenouillez-vous derrière le rail. Les coudes tendus, placez une main sur chaque poignée d'appui et serrez-les fermement ; Placez les poignées d'appui à proximité des butées centrales du rail. Tendez une jambe en arrière en position de pompe et pliez l'autre genou sur le sol. Voir FIG. 3 a. Pour une position plus poussée, tendez les deux jambes en arrière. En gardant les bras près de votre corps, fléchissez lentement les deux coudes et approchez votre poitrine du rail. Vos coudes doivent rester près du corps, orientés vers l'arrière, et ne doivent pas être trop écartés. Voir FIG. 3b. Marquez une pause à la fin de chaque traction. Puis appuyez sur vos bras pour revenir en position de départ.

Répétez 8 à 15 fois cet exercice.

Gardez le dos droit et contractez les muscles abdominaux tout au long de l'exercice. Ne laissez pas le bas de votre dos s'affaisser ou se cambrer. Maintenez les poignées d'appui dans la même position du début à la fin et évitez de les faire glisser vers l'intérieur ou vers l'extérieur. Ne vous penchez pas en avant ou en arrière sur les poignées d'appui.

Cet exercice cible la poitrine, les épaules, l'arrière du bras et les muscles abdominaux.

CRUNCH GENOU-BRAS & TIRAGE DORSAL

Agenouillez-vous sur le sol, à une extrémité du rail, les hanches alignées avec vos genoux. Les coudes tendus, placez les deux mains sur une poignée d'appui et serrez-la fermement. Placez la poignée d'appui de façon à ce qu'elle soit en contact avec la butée intérieure du rail. Voir FIG. 4a. En gardant les bras tendus, faites lentement glisser la poignée d'appui en arrière, jusqu'à ce qu'elle touche la butée extérieure. Voir FIG. 4b. Marquez un temps d'arrêt à la fin de ce mouvement. Puis terminez le mouvement par un « crunch » genou-bras. Voir FIG. 4c. Une fois avoir tenu cette position pendant une seconde ou deux, tendez vos bras et votre buste en position de départ.

Répétez 8 à 15 fois cet exercice.

Gardez le dos droit et contractez les muscles abdominaux lorsque vous faites glisser la poignée d'appui vers l'avant et vers l'arrière. Ne laissez pas le bas de votre dos s'affaisser ou se cambrer. Pour le "crunch", descendez votre cage thoracique en direction de vos hanches. Évitez de cogner les poignées d'appui contre les butées intérieures ou extérieures du rail.

Cet exercice cible les épaules, les muscles dorsaux et les muscles abdominaux.

Distribué par Best Of Shopping :
www.bestofshopping.tv
ou

www.bestofshopping.be